

Wenn Körper und Seele aus dem Rhythmus geraten

WER MACHT HIER WEN KRANK?

Chronische Niedergeschlagenheit
hat oft ungeahnte Ursachen.

Körper und Geist sind im Idealfall ein eingespieltes Team, das sich gegenseitig zu Höchstleistungen pushen kann. Gerät das Gleichgewicht ins Wanken, kann der Einfluss aber auch ins Gegenteil umschlagen und krank machen. Während psychosomatische Krankheiten weiter zunehmen, finden Forscher auch immer mehr körperliche Ursachen für seelische Leiden.

von Katrin Schmoll

Körper und Geist sind zwei voneinander getrennte Bereiche, war der Philosoph und Naturwissenschaftler René Descartes im 17. Jahrhundert überzeugt. Die Medizin gab ihm lange Zeit recht und betrachtete körperliche Beschwerden unabhängig von psychischen Vorgängen. Erst nach und nach konnte in Studien gezeigt werden, welcher großen Einfluss die Psyche wirklich auf den Körper hat. Bei vier von fünf Herzinfarktpatienten war Stress der ausschlaggebende

Faktor, schätzen Experten. Depressionen verdoppeln das Risiko einer Herzkrankheit sogar. Auch Rückenschmerzen, Virusinfekte und zahlreiche andere Erkrankungen sind oft stressbedingt. Der seelische Zustand entscheidet mit, wer krank wird und wie lange die Heilung dauert. Das Phänomen lässt sich sogar bei kleinen Wunden beobachten: Bei schlechter Stimmung heilen sie wesentlich langsamer als an guten Tagen.

Spätestens seit belegt ist, dass die psychische Verfassung einer Schwangeren das Immunsystem des ungeborenen Kindes beeinflusst, gehört die Psychosomatik zu den wichtigsten Fachbereichen der Medizin. In beinahe jedem größeren Krankenhaus gibt es inzwischen eine eigene Abteilung. Dennoch tendieren viele Ärzte weiterhin dazu, sich bei der Diagnose rein auf die körperlichen Ursachen zu konzentrieren. Lassen sich – wie bei rund einem Viertel aller Patienten, die einen Hausarzt aufsuchen – jedoch keine feststellen, beginnt die große Ratlosigkeit. Oft werden Menschen jahrelang von Experte zu Experte geschickt, bis endlich die Psyche als Auslöser des Problems erkannt wird.

Andrea B. vermutete zuerst eine Allergie, als sie immer wieder von einem Moment auf den anderen mit Atemnot zu kämpfen hatte. Nach einer besonders schlimmen Panikattacke ging sie ins Krankenhaus. Dort gab man ihr ein Beruhigungsmittel und riet ihr zu einem Allergietest. Der blieb jedoch ergebnislos. „Ich dachte erst, meine Panik kommt daher, dass ich keine Luft kriege. Dabei war es genau umgekehrt: Die Panik hat mir die Kehle zugeschnürt“, erzählt die 28-Jährige. Jahrelang hatte sie ihre Ängste verdrängt, erst als ihr Körper Alarm schlug, entschloss sie sich zu einer Psychotherapie.

Andrea hatte ihre Angststörung aus Scham lange vor ihrem Umfeld verheimlicht. Dabei ist sie alles andere als ein Einzelfall. Eine europaweite Studie aus dem Jahre 2011 brachte erschreckende Zahlen zu Tage: Gut 38 Prozent leiden demnach pro Jahr an einer psychischen Störung, jeder siebte Europäer wird von krankhaften Ängsten geplagt. Damit sind psychische Erkrankungen häufiger als Herzleiden oder Krebs.

So wie psychische Ursachen für Krankheiten oft nicht erkannt werden, werden jedoch auch körperliche Auslöser für seelische Leiden übersehen. Die Schilddrüse etwa wird immer öfter mit psychischen Veränderungen in Verbindung gebracht.

Eine Unterfunktion kann ähnliche Symptome auslösen wie eine Depression, eine Überfunktion hingegen ruft mitunter Stimmungsschwankungen hervor, die das Leben der Betroffenen gehörig durcheinanderbringen. Manchmal entpuppt sich eine vermeintliche Depression auch einfach als Vitaminmangel, der leicht behoben werden kann. Auch eine Entzündung im Körper kann der Grund für psychische Probleme sein: Botenstoffe des Immunsystems lösen im Gehirn das typische Krankheitsgefühl aus, das Infizierte zum sozialen Rückzug drängt, sie introvertierter und antriebslos werden lässt. „Letztlich beruhen ja alle geistigen Prozesse auf einer körperlichen Basis. Da ist es nicht verwunderlich, dass viele organische Störungen sich auch mental bemerkbar machen“, sagt der

„Wer kommt schon auf die Idee, dass eine Zahnwurzelentzündung die Ursache für Depressionen ist?“

deutsche Psychologe Erich Kasten. Das Problem an der Sache: Wer kommt schon auf die Idee, dass eine simple Zahnwurzelentzündung die Ursache für die eigene Niedergeschlagenheit ist? So wie Ärzte häufig versäumten, psychische Ursachen für körperliche Probleme in Betracht zu ziehen, so vermuteten Psychotherapeuten meist nicht, dass körperliche Ursachen hinter psychischen Symptomen stehen könnten, vermutet Kasten. Er schickt Patienten, bei denen er keine seelischen Ursachen feststellen kann, zum Bluttest. „Oft wird dort dann auch was gefunden“, erzählt er.

Im vergangenen Jahr wurde „Darm mit Charme“ von Giulia Enders zum Bestseller und sorgte damit für eine kleine Sensation: Plötzlich sitzt eine hübsche Mittzwanzigerin in Late-Night-Talkshows und plaudert ganz offen über Blähungen und

Durchfall. Neben der Tatsache, dass sie damit das Thema Verdauung ein Stück weit enttabuisiert, weist Enders in ihrem Buch auch auf den bisher wenig beachteten Zusammenhang zwischen Darm und Gehirn hin. Reize aus dem Verdauungstrakt könnten demnach das Gehirn beeinflussen und damit sogar Angstzustände und Depressionen begünstigen. Bei Versuchen mit Labormäusen konnte das bereits mehrfach nachgewiesen werden. Die neuen Erkenntnisse könnten auf lange Sicht die Behandlung psychischer Störungen revolutionieren. „Früher ging man nur davon aus, dass psychosomatische Störungen zu Magen- und Darmerkrankungen führen können. Doch seit einigen Jahren mehren sich Hinweise, dass es auch umgekehrt sein könnte“, bestätigt Peter Holzer, Professor für Experimentelle Neurogastroenterologie an der Medizinischen Universität Graz.

Die Gefühle und Gedanken, die im Kopf entstehen, sind abhängig von dem Körper, auf dem er sitzt. Wer die Mundwinkel nach oben zieht, fühlt sich dadurch automatisch besser. Auch die positive Wirkung von Sport und gesunder Ernährung auf die Psyche lässt sich leicht beobachten. Dass das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist in schwierigen Zeiten schnell mal aus dem Gleichgewicht gerät, hat jeder schon mal auf seine Art und Weise erlebt. Um chronische Leiden zu vermeiden, ist es daher umso wichtiger, die Signale des Körpers ernst zu nehmen.

„Natürlich wäre es mir lieber, ich könnte einfach eine Tablette schlucken und alles ist wieder in Ordnung“, sagt Andrea B. Sie hat sich dazu entschlossen, ihre Angststörung ohne Hilfe von Psychopharmaka zu bekämpfen, und weiß, dass sie noch einen langen Weg vor sich hat. „Wenn der Körper einem nicht gehorcht, ist das beängstigend und macht einen auch irgendwie wütend. Mittlerweile bin ich ihm aber dankbar dafür, dass er mich wachgerüttelt hat.“ <<

BUCHTIPP



DARM MIT CHARME
Giulia Enders

Ullstein Hardcover 2014
16,99 Euro